

روان‌شناسی تمرکز

با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه

دکتر سید حشمت‌الله مرتضوی‌زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان

www.ketab.ir



آییز

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرگونه کپی یا
فصلی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت

سرشناسه	مرئوی زاده، سیدحسین الله. ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی تمرکز: با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه / سیدحسین الله مرئوی زاده.
مشخصات نشر	تهران، لیزر. ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص. ۵/۲۱×۵/۱۴. م.س.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۷۱۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان روانشناسی تمرکز (با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری) توسط انتشارات روان‌سنجی در سال ۱۳۸۳ منتشر شده است.
عنوان دیگر	روانشناسی تمرکز (با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه و یادگیری).
موضوع	یادگیری -- روان‌شناسی
موضوع	Learning, Psychology of
موضوع	دقت
موضوع	Attention
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	Study skills
رده بندی کنگره	LB۱۰۶۵
رده بندی دیویی	۱۵۳/۱۵۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۶۱۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



روانشناسی تمرکز (با تأکید بر شیوه‌های صحیح مطالعه)

تألیف	دکتر سید حشمت الله مرئوی زاده
ناشر	آییز
قطع	رقعی
نوبت چاپ	اول
تاریخ چاپ	۱۴۰۰
تیراژ	۲۰۰
صفحات	۱۶۰
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۷۱۴-۳

۴۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد غربی، پلاک ۲۱۵
تلفن ۶۶۵۶۸۰۹۶-۸

فروش اینترنتی www.nakketab.com ناک کتاب سایت رسمی فروش کتاب آییز، توپردازان و گهواره کتابیران

مرکز پخش کتابیران: تلفن: ۶۶۴۱۴۳۷۴ - ۶۶۴۱۴۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۴۴۰۹ www.ketabiran.ir



فهرست

پیشگفتار	سیزده
مقدمه	پانزده
فصل اول تمرکز و انواع آن	۱
تعریف تمرکز	۱
انواع تمرکز	۲
تمرکز ساده و تمرکز دشوار	۳
تمرکز ارادی و تمرکز غیرارادی	۵
تمرکز فوری و تمرکز طولانی	۵
فصل دوم اثرات تمرکز	۷
۱. تسریع در تصمیم‌گیری	۸
۲. تقویت قدرت یادگیری	۸
۳. هدفمند بودن	۸
۴. تقویت قدرت استدلال	۹
۵. تسلط بر احساس‌ها و هیجان‌ها	۹
۶. کسب آرامش	۹



فهرست

۷. صرفه‌جویی در وقت و انرژی	۱۰
۸. درک احساسات و اعمال دیگران	۱۰
۹. آسان شدن کارها	۱۰
۱۰. کسب تجربه	۱۱
۱۱. کاهش اشتباهات	۱۱
فصل سوم دلایل عدم تمرکز	۱۳
فصل چهارم مسایل روان‌شناختی تمرکز	۱۹
توجه و تمرکز	۱۹
تمرکز حواس ذاتی نیست	۲۰
تمرکز در زمان حال	۲۲
ورزش و تمرکز	۲۲
تغذیه و تمرکز	۲۴
فصل پنجم حواس‌پرتهی هنگام مطالعه	۲۷
تعریف حواس‌پرتهی	۲۸
علل حواس‌پرتهی	۲۸
روش‌های مقابله با حواس‌پرتهی هنگام مطالعه	۳۰
۱. علاقه‌مندی به موضوع مورد مطالعه	۳۲
۲. داشتن انگیزه کافی	۳۳
۳. اختصاص دادن زمانی برای نگرانی‌ها	۳۳
۴. ثبت عوامل حواس‌پرتهی	۳۳
۵. روش توقف فکر	۳۵
۶. فعال‌بودن هنگام مطالعه	۳۵
۷. درجه حرارت اتاق	۳۶
۸. هوای اتاق	۳۶
۹. تغییر دادن موضوع‌های درسی	۳۶



پیشگفتار

طی سال‌ها کار به عنوان مشاور در کلینیک‌های دانشگاهی و مراکز مشاوره عمومی، شاهد مراجعه دانش‌آموزان و دانش‌جویان با مشکل حواس‌پرتی و عدم تمرکز در هنگام مطالعه بوده‌ام. عدم تمرکز از مسائلی است که دانش‌آموزان و دانشجویان زیادی با آن روبه‌رو هستند. این افراد از مشغولان، معلمان، استادان و والدین خود می‌پرسند: چه کنیم تا موقع مطالعه تمرکز داشته باشیم؟ چه کنیم تا مطالب درسی در ذهن ما باقی بماند؟ پدران و مادران از خود و دیگران می‌پرسند: چه کنیم تا فرزندان ما بهتر بخوانند؟ معلمان و اولیای مدرسه نگران عدم تمرکز و حواس‌پرتی دانش‌آموزان هستند، از این‌رو آمادگی کامل برای مواجهه با حواس‌پرتی از اهمیت خاصی برخوردار است.

مطالعه این کتاب می‌تواند تأثیر مثبتی در یادگیری، نگهداری و یادآوری مطالب داشته باشد و زمان مطالعه و دفعات مرور را کاهش دهد، هر چند مؤلف در نگارش این کتاب بیش‌تر دانش‌آموزان دبیرستانی را در نظر داشته است؛ اما این کتاب با توجه به فراگیری گسترده این مشکل در نظام آموزشی به‌طور خاص و در کلیه سازمان‌ها و نهادها که با موضوع یادگیری سر و کار دارند می‌تواند یاری‌رسان باشد. لذا مطالعه آن به کلیه دانش‌آموزان (در تمام سطوح تحصیلی)، دانشجویان، معلمان، اولیای مدرسه، والدین و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش توصیه می‌شود.

امید است همه ما در باروری و شکوفایی استعدادها و توانایی‌های نونهالان کشور، سهم خویش را به‌خوبی ادا نماییم.

دکتر ابوالفضل کرمی

استادیار دانشگاه علامه طباطبائی